**Анкета на тему: «Знаете ли Вы основы здорового питания?»**

1.Укажите Ваш возраст.

20-25 лет

26-35 лет

36-45 лет

46-55 лет

55 лет и старше

2. Укажите род Вашей деятельности (профессию)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. По Вашему мнению, как часто следует употреблять в пищу блюда из рыбы

1 раз в неделю

каждый день

2-3 раза в неделю

3-5 раз в неделю

4. По Вашему мнению, как часто следует употреблять в пищу фрукты и овощи

1 раз в неделю

каждый день

2-3 раза в неделю

3-5 раз в неделю

5. Как Вы считаете, сколько воды следует пить каждый день?

0-0,5л

2л и больше

0,5 -1л

1л – 1,5л

6. Какое соотношение белков, жиров и углеводов в день Вы считаете наиболее верным?

3:1:5

2:3:5

5:3:2

4:4:2

7. Знаете ли вы как рассчитать норму суточной калорийности?

да

нет

8. Какой прием пищи Вы считаете наиболее важным и наполненным по калорийности?

Ужин

Завтрак

Обед

9. Распределение суточной калорийности по приемам пищи соответствует формуле

10% - завтрак; 70% - обед; 20% - полдник

30% - завтрак; 45% - обед; 25% - полдник

10% - завтрак; 20% - обед; 70% - полдник

20% - завтрак; 35% -обед; 10% -полдник

10. Как часто, по Вашему мнению, следует употреблять мучное и сладости?

каждый день

1 раз в неделю

2-3 раза в неделю

3-5 раз в неделю

11. Какой завтрак Вы считаете наиболее правильным с точки зрения правильного питания?

Сладости и мучное

Каша, омлет, макароны из твердых сортов пшеницы

Чай с бутербродом

Овощи и фрукты

Конец формы